

JOGSPA 2018年2月 水曜開催プログラム内容

		7日	14日	21日	28日
インターバル クラス	メニュー	マラソンにつなげるインターバル走② アップ～4km×2本(rest3分)～ダウン		スピードのキレを養うインターバル走 アップ～1km×8～10本(rest60～90秒)～ダウン	
	速度	グループ別/km			
	場所	三ツ沢		旧マリノスタウン	
ペース走 クラス	メニュー	マラソンのイメージを掴むためのリハースル12kmペース走 ※フルマラソンのイメージをつくるべく、12kmをマラソンペースで 走る。		フルマラソンのイメージから徐々に身体を仕上げていくための ペース走プラスアルファ ①8kmマラソンペース走 ②1kmジョグ ③ラスト2kmはお好きなペースで！ ④残り時間はダウンジョグ	
	速度	グループ別/km			
	場所	旧マリノスタウン			
LSD走 クラス	メニュー	「みやすのんき」式フォームの基本を身に着けよう！ 約10km強走る折り返し地点の港の見える丘公園でドリルを実施 <約10km～11km>		効率的に走るために「ピッチ」に合わせて走ろう！ 復路はメロノームの音楽に合わせてリズムを意識して走る <約13km>	
	速度	7分/km前後		6分30秒/km前後	
	コース	山下公園→港の見える丘公園→山下公園		山下公園→ワシン坂→山下公園	